

Котлова Л.О., Шикірава Н.М. Емпатія як професійна якість практичного психолога. Наукові психологічні дослідження і розробки молодих вчених: збірник матеріалів ІХ-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції, 29-30 жовтня 2020 р. / гол. ред. Сафін О.Д. Умань. 89-91.

*Котлова Людмила Олександрівна,  
Шикірава Наталія Миколаївна  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка,  
м. Житомир*

## **ЕМПАТІЯ ЯК ПРОФЕСІЙНА ЯКІСТЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА**

У сучасній психологічній науці під емпатією розуміється здатність людини на несвідомому рівні розуміти думки і почуття співрозмовника, сприймати його емоційний стан, співпереживати йому, вміти бачити ситуацію з точки зору іншої людини.

Емпатія як психологічний феномен має суттєвий вплив на особистість в цілому і від рівня її розвитку залежить професійна діяльність багатьох фахівців, в тому числі і психологів [2].

Емпатія проявляється по-різному: від глибоко занурення в почуття свого партнера по комунікації, до об'єктивного розуміння переживань партнера по комунікації, без будь-якого емоційного потягу. У зв'язку з цим виділяють три види емпатії:

- співчуття - емоційна чуйність, потреба надавати кому-небудь допомогу;
- співпереживання - людина найчастіше відчуває такі ж емоції, як і у його партнера по спілкуванню;
- симпатія - дуже доброзичливе і тепле ставлення до людини.

Так, Т. Гаврилова виділила чотири напрямки в трактуванні емпатії:

- 1) емпатія як розуміння почуттів, потреб іншої людини;
- 2) емпатія як занурення в об'єкт мистецтва, подію, природу;
- 3) емпатія розділення емоційного стану іншої людини або групи людей, афективний зв'язок з іншими людьми;
- 4) емпатія як властивість психотерапевта.

У першому, в другому і третьому визначеннях Т. Гаврилова розглядає емпатію як процес, а в четвертому - як властивість [1].

Е. Тітчнер ввів в психологію класифікацію емпатійного переживання, що складається з трьох категорій: вона ґрунтується на розумному, чуттєвому і емоційному співпереживанні:

1) емоційна емпатія - це реакції індивіда на емоційні стани іншого - він відчуває справжні переживання і переносить їх на себе. Значна частина спілкування між людьми будується на цьому виді емпатійного переживання.

2) Когнітивна емпатія - здатність розуміти, порівнювати, аналізувати думки, які є у інших. Основне завдання емпатії при такому вигляді - усвідомити і глибоко зрозуміти. Цей вид проявляється під час дискусій та наукових суперечок, коли стоїть завдання, не оцінюючи і не переходячи на емоції, зрозуміти те, що відбувається і точку зору опонента і висловити її словами, зрозумілими для інших.

3) Предикативна емпатія - людина вміє аналізувати і передбачати реакції інших людей на будь-які дії або події. У повсякденності цей вид емпатії активно використовується між людьми, коли існує необхідність поставити себе на місце іншого і представити його реакцію [3].

Всі ці види більш-менш розвинені у кожної особистості, однак, один з них завжди буває яскравіше. Здатність до глибокого співпереживання залежить від багатьох факторів - темпераменту, характеру, мозкової активності людини, професійної компетентності.

Як і у будь-якого психологічного явища, так і у емпатії є свої «позитивні» і «негативні» сторони. Таке порівняння наведено в таблиці 1.

Таблиця 1.

#### «Плюси і мінуси» емпатії

Позитивні сторони	Негативні сторони
Необмежені можливості для розвитку своєї фантазії.	Людина не здатна реагувати на здорову агресію і конкуренцію.
Високоєфективна допомога в різних професійних починаннях.	Підвищена чутливість, емоційне вигорання.

Можливість допомагати іншим людям, надавати їм підтримку і допомогу в прийнятті себе.	Висока ймовірність таких відносин як «гра в одні ворота», коли людина тільки дає, але нічого не отримує натомість.
Емпатійну людину майже неможливо обдурити.	Неемпатійну людини легко «поранити» і заподіяти їй страждання.

Таким чином, раня діагностика рівня емпатії дозволить своєчасно коригувати цю рису у психологів; в зміст освітнього процесу вузу варто включати завдання, практикуми, вправи, тренінги, що сприяють розширенню і усвідомленню студентами-психологами особистого емоційно-чуттєвого досвіду і досвіду, набутого на практиці; успішний розвиток емпатії і емпатійної поведінки психологів можливий через художню літературу, музику, малювання, театральне мистецтво та інші засоби; здатність до емпатії є ключовою для створення дружніх відносин.

Емпатія, як психічне особистісне утворення, є надалі стимулятором соціальної поведінки і альтруїстичної поведінки. Особистість, яка чутлива до емоційного стану іншого, охоче допомагає і менш схильна до агресивного стану.

### Література

1. Басова А. Г. Понятие эмпатии в отечественной и зарубежной психологии. *Молодой ученый*. 2012. № 8. С. 254-256.
2. Борисова А.А. Эмоциональный облик человека и психологическая проницательность. *Особенности познания и общения в процессе обучения*. Ярославль: Соло.2008 234 с.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других, М.,1996322 с.